

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMAN 6 SIDRAP

(Sukamdani Anas, Drs. Hasanuddin, M.Kes, Dr. Benny Badaru, M.pd)

ABSTRAK

SUKAMDANI ANAS., 2018.*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 6 Sidrap.*Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Bapak Hasanuddin, dan Bapak Benny Badaru)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengumpulkan data tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Sidrap dengan jumlah sampel 40 orang siswa berumur rentang 16-19 tahu yang dipilih secara random sampling.

Secara teknik pengukurannya ada dua instrument yaitu tes kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter yang disurvei dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Selanjutnya data-data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 15.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola SMA Negeri 6 Sidrap rata-rata dalam klasifikasi sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa (X) berperan optimal terhadap kemampuan menggiring bola (Y) pada permainan sepakbola SMA Negeri 6 Sidrap, Hal ini dibuktikan pada hasil perhitungan korelasi Pearson diperoleh nilai $r_{hitung} = -0,024$ ($P < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

Kata Kunci :*Tingkat Kesegaran Jasmani, Kemampuan menggiring bola.*

PENDAHULUAN

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam

kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan Riadi.M (2007:1). Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Mutohir dan Maksum 2007:51).

Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaa. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi. Pendidikan jasmani yang diberikan di setiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani peserta didik. Pada matakuliah Progran Studi Ilmu Keolahragaan diberi isi dan bentuk aktifitas fisik yang berdasarkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya mencapai kesegaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan uraian pentingnya kesegaran jasmani pada setiap peserta didik diperlukan gambaran khusus yang dapat mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara diadakan tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa. Tes tersebut meliputi berbagai item tes yaitu tes kesegaran jasmani yang baku tahun 2010. Dengan dilakukannya tes tersebut maka dapat diketahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap. Tes tingkat kesegaran jasmani tersebut ditujukan untuk melindungi siswa dari resiko kesehatan dan pelaksanaan pembelajaran selanjutnya. Untuk data dari dilaksanakannya tes tingkat kesegaran jasmani tersebut bisa terlihat minat, kemampuan, dan pengalaman siswa yang terkait dengan bidang seni atau keolahragaan yang diminatinya.

Data tersebut diperlukan untuk kepentingan proses pembelajaran dan seleksi individual bagi proses pembelajaran yang akan diberikan untuk siswa. Karena dalam proses pembelajaran peserta didik dituntut untuk mampu melaksanakan praktik dan proses-proses latihan untuk prestasi.

Kesegaran jasmani merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, di zaman yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kesegaran jasmani. Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan.

SMAN 6 Sidrap sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen, prestasi di sekolah SMAN 6 Sidrap sangat baik dalam bidang olahraga. Jadi tingkat kesegaran jasmani SMAN 6 Sidrap hanya didapatkan dari berolahraga. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah antara lain PMR, OSIS, PRAMUKA, dan kegiatan olahraga yaitu sepakbola, sepak takraw, basket, bolavoli yang hanya sebagian siswa mengikutinya selebihnya hanya melakukan aktivitas lain seperti les di sekolah dan kursus di tempat-tempat seperti JILC yang dilaksanakan

sepulang sekolah. Maka tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap hanya didapatkan dari berolahraga.

Salah satu cabang olahraga perlu mendapat perhatian khusus di SMAN 6 Sidrap adalah cabang olahraga sepakbola, yang mana siswa-siswa sangat potensial bermain sepakbola. Namun harapan tidak sesuai dengan kenyataan karena belum mampu memperlihatkan hasil yang optimal. Oleh karena itu, penulis mencoba mengaitkan tingkat kesegaran jasmani dengan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yaitu menggiring bola.

Dari pembahasan di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, selanjutnya menuangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul *“Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMAN 6 Sidrap”*.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

Banyak sekali definisi kesegaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kesegaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut Wiadnyana, 1994, kesegaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu Fa'al, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat (Nieman, 1990). Pendapat lain mengatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan mengambil, mengedarkan dan

menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistem dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya. (Sharkey, B.J., 1990). Menurut David R. Lamb, kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang prima dan potensial dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan (Lamb, D.R., 1984). Kesegaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat, tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan (Depkes, 1985).

Berdasarkan beberapa definisi diatas secara keseluruhan kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan kemampuan tugas sehari-hari/aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan, memiliki kemampuan, mengambil/mengedarkan oksigen keseluruh sistem organ tubuh dan memiliki kondisi tubuh secara prima serta dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan, dapat menikmati waktu luang, mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak.

Pendapat Nieman mengenai unsur kesegaran jasmani secara garis besar meliputi :

- a. Daya tahan (*Endurance*). Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas kerja secara terus-menerus. Dalam hal ini yang banyak dibahas adalah daya tahan kardiovaskuler dan otot. Pengukuran yang paling obyektif dengan mengukur oksigen yang maksimal terambil (VO_{2max}). Pengukuran dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti : berjalan, jogging, berlari pada ergometer jentera (*treadmill*), mengendarai ergometer sepeda (*ergocycle*), lari atau jalan cepat 12 menit.
- b. Kekuatan otot (*Muscle Strength*). Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot. Semula otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (*isometric*) sampai tercapai ketegangan yang seimbang, selanjutnya kontraksi dengan pemendekan (*isotonic*). Kekutan otot yang diatur adalah kekuatan maksimal *isometric*. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah usia, jenis kelamin, dan otot.

- c. Tenaga Ledak Otot (*Muscle Explosive Power*). Merupakan kemampuan otot melakukan kerja secara *explosive*. Tenaga ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.
- d. Kecepatan (*speed*). Kecepatan atau laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian dari tubuh. Untuk menilai kecepatan jarak yang ditempuh harus cukup jauh agar bisa dibedakan dengan daya ledak otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin.
- e. Ketangkasan (*Agility*). Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Ketangkasan tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan kordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan keledakan.
- f. Kelenturan (*Flexibility*). Kelenturan merupakan suatu gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian, yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendo dan ligmen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi antara lain ; usia dan aktivitas.
- g. Keseimbangan (*Balance*). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada salah satu gerakan
- h. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*). Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang diperlukan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan refleks, waktu gerakan, dan waktu respon
- i. Koordinasi (*Coordination*). Koordinasi merupakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan. Faktor-faktor yang dimaksud adalah gerak anggota tubuh, kecepatan, pengeluaran tenaga dan sebagainya.

Dari sembilan unsur kesegaran jasmani tersebut, daya tahan (*endurance*) kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani, bahkan sering diartikan sama dengan kesegaran jasmani (Nieman,

1990).

Cureton, seperti yang dikutip oleh Adams (1991) membagi kesegaran jasmani menjadi 3 komponen, yaitu : a) fisik, b) efisiensi organ, c) kesegaran gerak (*motor fitness*). Komponen fisik merupakan komponen bawaan terutama menggambarkan hubungan tinggi badan dan berat badan. Bila berat badan lebih besar dibanding rata-rata berat badan untuk tinggi badan tertentu yang diakibatkan oleh kelebihan lemak, maka penampilan fisik akan terganggu.

Komponen efisiensi organ menunjukkan kualitas fungsi organ-organ dasar untuk mendukung kesegaran jasmani, terutama organ otot, saraf, kardiovaskuler, pernafasan, dan kelenjar endokrin. Kapasitas masing-masing organ tersebut bervariasi tergantung faktor bawaan. Karena penampilan fisik tergantung pada fungsi organ secara keseluruhan, maka lemahnya fungsi dari salah satu organ akan menurunkan efisiensi dari organ dan kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi dan latihan aerobik yang teratur mempunyai manfaat untuk menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, fungsi yang optimal sistem kardiorespirasi mempunyai hubungan yang bermakna dengan kesehatan. Kesegaran gerak tergantung beberapa aspek, yaitu ketangkasan, tenaga, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot/daya tahan otot, komposisi tubuh, kelenturan, kecepatan dan keseimbangan. Pate (1983) menggambarkan hubungan antara aspek aspek kesegaran gerak dengan kesegaran jasmani yang berhubungan kesehatan.

Menurut Stoel (1986), komponen kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua, yaitu : a) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness components*), dan b) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga (*sport related fitness components*). Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga adalah : Keseimbangan, ketangkasan, tenaga koordinasi, dan kecepatan. Komponen-komponen tersebut lebih banyak membantu untuk lebih terampil di bidang olah raga, misalnya golf, bowling, basket, tennis, tetapi tidak membuat kita lebih *fit* (segar) secara fisiologi. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk berfungsi secara baik. Komponen tersebut meliputi : efisiensi kardiovaskuler,

kekuatan, kelenturan, pengendalian berat badan, gizi, pengurangan stress.

The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD) membagi komponen kesegaran jasmani menjadi dua katagori, yaitu : a) Berhubungan dengan kesehatan dan b) yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terutama ditujukan untuk meningkatkan kualitas yang diperlukan supaya fungsi-fungsi tubuh bekerja secara efisien dan memelihara kebiasaan hidup yang sehat. Komponen tersebut meliputi : Kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan gerak meliputi : kekuatan dan tenaga, keseimbangan, ketangkasan, dan kecepatan (Stoel, 1986).

Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput maupun sintetis oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang. Tujuan pemain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah permainan bola menggunakan seluruh tubuh.

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang meliputi : 1). Menendang bola, 2). Mengontrol bola, 3). Menggiring bola, 4). Menyundul bola, 5). Gerak tipu, 6). Merebut bola, 7). Lemparan kedalam, 8). Teknik menjaga gawang (Remmy Mochtar, 1992 : 29). Penerapan dan penguasaan gerak dasar merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas

pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini dimainkan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Lebih lanjut dikatakan sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain seapkbola.

Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah spakbola *otdoor* atau sepakbola yang dimainkan diluar ruangan. Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus, seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang pemain ini bisa mengenal peraturan yang ada.

Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang taapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam pertandingan dalam permainan dengan sikap yang mantap (Coerver Wiel, 1985 : 19).

Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan, menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000 : 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola.

Menggiring bola bertujuan lain untuk mendekati sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Menurut Sukatamsi (2001 : 3.3), prinsip teknik menggiring bola meliputi :

- 1) Bola dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, mendorong bola kedepan, jadi bola di dorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataann yang belum sepenuhnya diakui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu.

Khususnya pada penelitian ini yang memerlukan penafsiran data yang membutuhkan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1989 : 257) bahwa :” Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”.

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999:2) mengemukakan bahwa: Variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

Variabel pada penelitian ini yakni variable bebas pada tingkat kesegaran jamani dan variable terikat pada kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini merupakan dekriptif kuantitatif. Burhan Buggin (2006 : 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi. Variable yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat keesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrumen ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut. Berpedoman pada variabel dan desain, dirancang strategi penelitian yang tepat guna melaksanakan penelitian. Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran tentang antara hubungan antara variabel secara serasi dan tertib

Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 6 Sidrap.

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998 : 117). Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998 : 120) yaitu hanya untuk sekedar acuan apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung sedikit-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 41% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

Data hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani, dengan kemampuan bermain sepak bola, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kegaran jasmani.

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar pada permainan sepakbola. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola

sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan anatara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Dengan kemampuan menggiring bola yang baik, seseorang dengan dapat mudah melewati lawan, mengecoh lawan dan sekanjtnya dapat memberikan umpan kepada teman ataupun berusaha mencetak gol secara langsung

Kemampuan mnggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, apabila terus dilatih dengan baik, dan didukung kemampuan dasar yang lainnya seperti passing dan shooting yang baik maka seseorang pemain akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Namun demikian juga membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan demikian permainan sepakbola tim akan terlihat baik dan dapat dinikmati bentuk permainannya.

- a. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap berada pada rata-rata 17.05 dengan standar devisiasi sebesar 2.183.
- b. kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap rata-rata 21.05 dan standar devisiasi 2.803 dengan nilai median 20.29. Kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggiring bola dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani siswa.
- a. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu : ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka kemampuan menggiring bola akan meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa hal terkait dengan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 6 Sidrap dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatka dengan diupayakan untuk membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga dan aktifitas lingkungan sekolah.
2. Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa dan atlet pelajar.
2. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan proker*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bucher, (1989). *Foundation of Physical Education*. London: CV. Mosby Company.
- Depdikbud. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depke., (1990). *Petunjuk Tehnis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes. (1994). *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas
- Ihsan, Andi dan Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Lutan & Adang Suherman, (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Muktohir, (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nieman DC., (1993). *Fitness and Your Health, California: Bull Publishing* Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2000. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Nur, Masjumi. 2005. *Bahan Ajar Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Makassar.
- Sajoto, M. (1990). *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Effhar & Dahara Prize.
- Syarifuddin, A. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
1997. *Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono, 1999. *Statistik untuk penelitian* .CV. Alafabeta, Bandung
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development / R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Methodology research, Book I*. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologis UGM
- T. Cholik Muthohir, 1999. *Standarisasi Kesegaran Jasmani Atlet, Jurnal IPTEK Olahraga*, Jakarta: PPITOR Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga, September 1999, Vol. 1, Nomor 2